12+

Юлия Африка

Передать силу, а не боль

Как перестать передавать детям свои травмы и воспитывать осознанно

Юлия Африка

Передать силу, а не боль. Как перестать передавать детям свои травмы и воспитывать осознанно

«Издательские решения»

Африка Ю.

Передать силу, а не боль. Как перестать передавать детям свои травмы и воспитывать осознанно / Ю. Африка — «Издательские решения»,

Книга для женщин, которые растят детей: для тех, кто устаёт, срывается и обещает себе больше не кричать. Психолог и телесный практик пишет о том, что видит в своём доме и в разговорах с женщинами: как в собственном голосе звучит родительский, откуда раздражение из-за тройки в дневнике и почему ребёнок получает то, что мы не сказали мужу или матери. О трёх вещах: откуда берутся наши сценарии, что делать с ними взрослому и как передать детям силу вместо боли. Без обещания идеального родительства.

© Африка Ю.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Почему мы воспитываем так, как воспитывали нас? 8
Травмы и установки: что передаётся детям 14
Зеркало отношений: ребёнок отражает родителя 20
Вина, которую мы вешаем на детей 25
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Передать силу, а не боль
Как перестать передавать детям свои травмы и воспитывать осознанно

Юлия Африка

© Юлия Африка, 2026

ISBN 978-5-0071-5581-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Передать силу, а не боль

Введение

Женщина подошла ко мне после тренировки, когда зал почти опустел. Ей было под сорок, она ходила второй месяц и ни разу не спросила ни о весе, ни о питании. В тот вечер спросила: «Почему сын меня не слышит?»

Мы стояли на ресепшене. Она держала телефон обеими руками, как держат что-то тяжёлое, и говорила тише, чем следовало. Я слышала этот вопрос раньше, только другими словами.

Четырнадцать лет я работаю фитнес-тренером и веду онлайн-проекты по снижению веса и коррекции фигуры для женщин. В них всегда есть психологическая часть, и она не про килограммы: она про то, как человек относится к себе. От этого уже меняется остальное. Ко мне приходят за телом: убрать живот, войти в платье, перестать стесняться в бассейне.

Уже работая, я получила образование психолога-консультанта. Не для того, чтобы сменить профессию: мне нужно было понимать, что происходит с человеком, когда он сбрасывает двадцать килограммов и остаётся несчастным.

Проходит месяц, другой, и разговор сворачивает в сторону. «Я требую от дочери ответственности, а сама не могу решиться на развод». «Я говорю сыну, что он ленивый, и слышу при этом своего отца». «Я запрещаю дочери сладкое, а потом сама ем ночью на кухне». Одна женщина боялась, что дочь повторит её судьбу. Другая злилась на сына за то, что он не хочет того, чего она в его возрасте не получила. Третья кричала на ребёнка ровно теми словами, от которых в детстве хотела спрятаться.

Я не сразу поняла, что это одна и та же история, рассказанная с разных сторон. Женщина приходит с телом, а на столе у нас оказывается её детство: чей-то голос в голове, чей-то взгляд, который до сих пор оценивает. Многие уходят от меня с пониманием, что до веса и осанки дело дойдёт позже, а сначала придётся разобраться, что за груз они держат в плечах и несут своим детям.

Эта книга написана для женщин. В большинстве семей именно на матери сходятся все линии: она помнит расписание, держит в голове имена врачей, знает, во что одет ребёнок, и чаще других оказывается тем взрослым, кто решает, что можно и чего нельзя. Я говорю «мы», потому что пишу и о себе. От отца это тоже никто не снимал, но мы почему-то считаем себя обязанными всё удержать, а потом удивляемся, откуда в доме столько напряжения. Мы хотим дать детям лучшее и не замечаем, как вместе с заботой передаём им свои страхи, свои запреты и свои невыплаканные обиды.

Есть вещь, которую я вижу в своей работе постоянно. Ко мне приходят женщины, которые требуют от детей той дисциплины, которой не требуют от себя. Злятся, когда сын не садится за уроки и не встаёт вовремя, а сами который год не могут выстроить собственный день: тренировки откладывают, едят как придётся, спят мало, за работу берутся в последний момент. Дети видят не требования, а жизнь.

Именно поэтому появилась эта книга. Она о неидеальных матерях, то есть обо всех нас. Книга для тех, кто всё делает правильно, была бы бесполезна, но таких не бывает. Эта — для тех, кто устаёт, срывается, откладывает до понедельника. Мне хочется, чтобы каждая из вас увидела свою жизнь целиком: что в ней перешло к вам по наследству, что вы выбрали сами и что из этого вы теперь передаёте дальше.

Про себя скажу коротко. Я мама двоих сыновей. Старшего растила строго и называла это заботой, а под заботой жил мой страх: как посмотрят, что скажут. Фразу «а что люди скажут» он теперь произносит моей интонацией. Младший растёт при мне, только я теперь другая: базу прививаю и ему, но меньше требую и больше показываю. Право говорить об этом даёт мне не результат, а то, что я вижу механизм и в себе, и в других. Что из этого вышло и что я в себе разглядела, я разберу в следующей главе.

Название я выбрала не сразу. «Передать силу, а не боль» — не про оценку и не про то, чтобы забыть собственное детство. Это про выбор, который делается не однажды, а каждый день, и чаще всего в мелочах.

Утром можно промолчать, когда хочется одёрнуть. Днём сказать о своей усталости вместо «ты опять ничего не сделал». Вечером прийти в комнату и извиниться, если вы сорвались. Каждый такой шаг оставляет ребёнку что-то одно.

Сила выглядит скромно: взрослый держит слово, умеет говорить «нет» и умеет начинать заново. Боль выглядит так же скромно: ребёнок учится бояться, стыдиться, молчать и сомневаться в каждом своём решении. И то и другое передаётся не в разговорах о воспитании, а в этих будничных шагах. Чаще всего мы передаём сразу оба, не замечая, где кончается одно и начинается другое.

Книга идёт тремя частями. В первой мы разбираемся, откуда взялись ваши сценарии: чьи слова звучат в голове, как страх и стыд переходят от поколения к поколению, почему ребёнок отражает ваше состояние раньше, чем вы успеваете его скрыть. Во второй речь о взрослой позиции: о теле, о диалоге вместо директив, о срывах и о том, что делать, если второй родитель меняться не собирается. В третьей — о страхах, которые заставляют контролировать, и о новых правилах, которые вы установите сами, без универсальных инструкций. Читать можно подряд, а можно с той главы, которая сейчас болит сильнее.

Слова в книге будут меняться: установки, сценарии, детская позиция. Это об одном и том же: о том, что вы делаете не по своему решению, а по чужому, усвоенному давно. Разницу между этими словами я почти нигде не объясняю, потому что её почти нет: важно не название, а то, что за ним видно.

Сразу скажу, чего здесь не будет. Здесь не будет заданий, которые нужно выполнять. Нет универсальных рецептов и блокнотов с графами. В конце глав стоят вопросы для самоанализа, но это не упражнения, а приглашение подумать: на некоторые можно не отвечать, иногда достаточно прочитать вопрос и заметить, что он задел. Разобраться в себе без напряжения не получится, а вот превращать это в очередной список обязанностей, который вы не выполните и станете винить себя, не нужно.

Две мои предыдущие книги, «Быть взрослой в этом мире» и «Осень внутри. Как найти силу там, куда боишься смотреть», писались о том же с другой стороны: о взрослении, о вине, о поиске опоры в себе. Эта книга начинается там, где в доме появляется ребёнок и где женщина впервые слышит в своём голосе родительский.

Если вы узнали себя в разговоре на ресепшене, если ваши требования к ребёнку давно перестали быть про него и стали про вас, то вы и есть её читатель. И последнее, прежде чем вы перейдёте к первой главе: здесь вас не будут оценивать. Вы уже делаете много хотя бы тем, что решили посмотреть на себя честно.

Почему мы воспитываем так, как воспитывали нас?

Часть первая. Откуда это взялось

«Мой ребёнок меня не слушает». «Он ленится». «Я уже устала требовать».

Я слышу это каждый день: по видеосвязи, в личных сообщениях, на встречах. Женщины говорят по-разному, и почти всегда голос у них такой, будто они оправдываются перед кем-то, кого в этой комнате нет.

Я давно заметила: такой разговор начинается не с ребёнка. Он начинается с фразы «я не хотела так».

«Я не хотела так» звучит в разных вариантах. «Я обещала себе не кричать». «Я же всё понимаю, а всё равно». «Мне мама говорила то же самое, и я клялась, что никогда». В этой фразе сразу три вещи: знание, бессилие и узнавание. Человек знает, как надо, чувствует, что не может, и слышит в себе голос, который не его.

Знание есть почти у всех, кто берёт в руки такую книгу. Женщины читают, слушают лекции, обсуждают с подругами границы и привязанность, знают, что кричать нельзя и что ребёнка нельзя стыдить. И всё равно повторяют. Значит, дело не в знании, и не в силе воли, и не в том, что человек недостаточно старается.

Дело в том, что вместе со знанием в нас живёт привычка, которая старше любого знания.

Её легко узнать по интонации. Вы можете говорить правильные слова, спокойно и почти по книге, и вдруг услышать в собственном голосе нотку, от которой вам когда-то хотелось стать меньше и незаметнее. Эта нотка появляется раньше слов. Она и есть сценарий.

Первый вопрос, с которого начинается всякая работа с ним: чей это голос?

Скорее всего, он старше вас. Он пришёл из дома, где вас тоже торопили, где взрослый приходил уставшим, где забота выражалась словом «быстрее», а любовь проверялась послушанием. Этот голос принадлежал не вам, хотя звучал вашим горлом. К нему мы ещё вернёмся, когда речь пойдёт о счёте, который мы предъявляем матери.

Голос звучит не в наказание. Он звучит потому, что это самый короткий путь, который знает ваша нервная система.

Сценарий устроен как навык, а не как убеждение. Убеждение можно обдумать и отбросить, а навык живёт в теле и включается сам.

Вспомните, как вы учились водить машину. В первые месяцы вы думали о каждом движении: зеркало, поворотник, педаль. Через год вы ведёте и разговариваете с пассажиром, а рука сама переключает передачу. Навык ушёл из головы в тело и перестал требовать внимания. С воспитанием происходит то же самое. Фраза, которую вы слышали тысячу раз, стала вашей раньше, чем вы научились её оценивать.

Детей мы учим навыкам каждый день: чистить зубы, держать ложку, собирать сумку с вечера. Навыку, который включается в минуту усталости, нас никто не учил. Мы получили его в наследство вместе с квартирой, где нашим мнением не интересовались.

Поэтому благие решения не выдерживают первого напряжения. Решение «я не буду кричать» принимается в тишине, когда ребёнок уже спит и вы полны нежности. А исполняется оно тогда, когда вы опаздываете, не выспались и чувствуете на себе чужой взгляд. В стрессе человек выбирает не правильное, а знакомое. Знакомое лежит ближе, и его не надо вспоминать.

Отсюда вывод, который многих задевает: вы не слабая и не злая. Вы просто в трудную минуту пользуетесь тем инструментом, который у вас есть.

Объяснение нужно не для того, чтобы оправдаться. Оно нужно, чтобы перестать воевать с собой и начать смотреть.

Есть два способа повторить родительский сценарий, и второй узнаётся труднее.

Первый простой: делать то же, что делали с вами. Требовать немедленного послушания, не разрешать спорить, проверять дневник и слышать за собой бабушкин голос. Такой человек обычно знает, что повторяет, и злится на себя за это.

Второй способ выглядит как свобода. «Меня никогда не хвалили, значит, я буду хвалить». «Мне не разрешали выбирать, пусть мой ребёнок выбирает сам». Женщина, которая так решила, уверена, что вышла из сценария. Но посмотрите, чем она занята: она всё время оглядывается на свою мать и делает ровно наоборот. Она не выбирает, она отталкивается. А отталкиваться означает стоять рядом, только спиной.

Второй способ легко узнать по фразе «я никогда не буду как она». Она произносится с вызовом, и в этом вызове уже есть зависимость. Свободный человек не обещает. Он просто делает иначе и не сверяется.

Обе стратегии растут из одного корня. Сценарий отвечает на вопрос «как выжить в этом доме», а не на вопрос «как вырастить человека». Он создавался в других условиях: при других деньгах, другом количестве сил, другом уровне тревоги. Тогда он был разумным. Сейчас он срабатывает раньше, чем вы успеваете понять, что обстоятельства изменились.

Дальше начинается самое неприятное. Мы требуем от детей того, чего лишены сами, и почти никогда не замечаем подмены.

Я знаю это по себе. Я требую от сыновей самостоятельности, умения принимать решения и отвечать за них. Решать я умела рано: за меня не решали, что надеть, куда пойти, с кем дружить, и я привыкла справляться сама. Не хватало другого: права ошибаться. Ошибка не обсуждалась, за неё расплачивались, и я научилась её не допускать. Став матерью, я стала давать сыновьям то, чего не получила: возможность решать самому. А вместе с этой свободой пришло и то, чего я в себе не замечала: привычка проверять, не ошибся ли.

Но требование самостоятельности устроено хитрее, чем кажется. Оно идёт из моей нехватки, и потому моё внимание приковано к его ошибкам: ошибка означает, что я недодала. Требование я тогда называла заботой и боялась, что меня осудят. Каждое его решение я переживала как своё.

Старшему сейчас двадцать один. Он умеет опираться на себя, и за него я спокойна. Но в его рассказах о работе и о своих решениях есть пауза, которой в моих не было: он успевает представить, как это будет выглядеть со стороны, прежде чем согласиться с собой. Я передала ему не только умение отвечать за себя. Рядом с этим умением он получил и мою привычку оглядываться.

Мне важно вот что: я не собиралась ничего такого передавать. Я передавала то, что считала силой.

Так работает почти всякий сценарий. Он передаётся не в воспитательных беседах, а в напряжении вокруг мелочей.

На консультации это видно быстрее всего. Женщина приходит с одним вопросом, а останавливается там, где в детстве ей говорили «не высовывайся». Говорит тише, чем нужно. Садится на край стула. Извиняется, когда перебила. Дело не в характере: силы есть, а разрешения нет.

С едой та же история, только голос звучит из другой комнаты. Взрослая женщина не может оставить на тарелке половину и спокойно отодвинуть её, потому что где-то в её детстве стоит бабушка со словами «пока не доешь, из-за стола не выйдешь». Она уже не голодна, а всё равно доедает. Это не про аппетит. Это про запрет оставлять лишнее и про страх, что её осудят за расточительность.

Чаще всего на консультации мы разбираем срывы, которые случаются не от голода. Женщина держится месяц, а потом ест всё подряд и не может объяснить почему. Начинаем смотреть, и оказывается, что срыв пришёл после дня, в который она позволила себе что-то «для себя». Час на себя, купленное платье, отказ готовить ужин для всех. В её семье это было запре-

щено: «для себя» означало «плохая мать». И тело расплачивается за разрешение, которого не дали.

За каждым таким случаем стоит не характер и не сила воли. Стоит автор и дата: чей-то голос, чьё-то правило, год, когда это правило было усвоено.

Искать автора нужно не для суда. Ищем мы его, чтобы вернуть себе выбор, которого в тот момент не было.

Отдельно стоит сказать про слово «надо», потому что оно живёт почти в каждом доме.

«Хочешь — не хочешь, есть слово „надо“». Фраза удобная и в некоторых обстоятельствах честная. Она собирает человека, когда сил нет, когда нужно дотерпеть, доделать, донести. Я и сама выросла на этом слове и не собираюсь его отменять: дисциплина остаётся базой, и детям своим я её прививаю.

Проблема начинается там, где «надо» становится единственным языком. Тогда ребёнок усваивает не навык, а правило: собственное желание не считается, его не спрашивают. Он привыкает не слышать себя так же, как его не слышали.

Дальше это правило работает в чужую пользу. Взрослая женщина соглашается на работу, которая ей не подходит. Остаётся в отношениях, где ей плохо. Едет в отпуск, куда хотят другие. И не может объяснить, чего хочет сама: вопрос застаёт её врасплох, будто её никогда не было в этой комнате.

«Надо» держится не на словах. Если ребёнок слышит требование, а видит другое, он берёт пример, а не требование. Он не помнит, что ему говорили про порядок. Он помнит, как выглядел дом, когда в него заходили.

Есть фразы, в которых это напряжение выходит наружу. Я слышу их в группах чаще других, и они кажутся безобидными, потому что короткие. Именно поэтому они доходят быстрее.

«Я же тебе говорила». Взрослый в этот момент не сообщает ребёнку новую информацию. Он сообщает ему другое: я была права, а ты не послушал. Ребёнок слышит не про уроки и не про куртку, а про то, что он уже проиграл, и слушать взрослого значит признать поражение. Поэтому в следующий раз он не придёт за советом. Он придёт, когда будет поздно, и лучше бы к кому-то другому.

«В кого ты такой». Фраза вырастает из усталости и из собственного бессилия. В ней взрослый на секунду снимает с себя ответственность: это не я не справился, это он такой уродился. Ребёнку достаётся вопрос, на который невозможно ответить, и вместе с ним подозрение, что с ним что-то не так по природе. Дальше человек живёт с этим подозрением и проверяет его всю жизнь.

«Не позорь меня». Самой этой фразы в моём детстве не было, но взгляд, который за ней стоит, я знаю хорошо. Когда я растила старшего сына, я меньше всего боялась, что он не выучит уроки. Мне было важно, какое впечатление мы производим вдвоём. Ребёнок в такие минуты получает от взрослого простое и страшное задание: следи за тем, как на нас смотрят. И он начинает следить. Он учится отказываться от своего, если чувствует, что за это осудят.

У всех трёх фраз одна задача: снять с себя напряжение и передать его вниз. Ребёнок младше, он не может ответить, а значит, что-то с ним произойдёт. Что именно, видно через годы, когда он сам будет говорить своему ребёнку «в кого ты такой».

С первым ребёнком мы почти всегда действуем на автопилоте. Это не небрежность: опыта нет, страха много, и в этой смеси человек берёт самое известное. Он делает так, как делали с ним, потому что это единственная проверенная модель. Он может поклясться, что будет иначе, и всё равно в трудную минуту произнесёт знакомое.

Со вторым становится видно больше. Не потому, что человек поумолчанию стал мудрее, а потому, что он уже один раз прожил последствия. Он знает, чем кончается крик, помнит лицо старшего, помнит, как тот закрывал дверь. Это знание и есть то, что люди называют опытом.

Я вижу эту разницу в своём доме. Со вторым сыном я уже знаю, где будет больно, и иногда успеваю остановиться. Не потому, что люблю сильнее. Просто один раз уже прошла этот путь до конца.

О втором ребёнке часто говорят с облегчением: вот, мол, со вторым спокойнее. Да, спокойнее. Но у этого спокойствия есть цена: старший заплатил за вашу науку. Мне легче говорить об этом прямо, чем делать вид, что всё было иначе.

Теперь о том, куда девается вина, когда её не выдерживают.

Признаваться в собственных ошибках страшно. Ещё страшнее услышать оценку снаружи. Слово «плохая мать» звучит как приговор, после которого нет смысла стараться. И тогда взгляд ищет адрес попроще: вот ребёнок, вот его лень, его упрямство, его характер. Ребёнок не ответит и не уйдёт. На нём разряжается всё, что накопилось за день: усталость, обида на мужа, собственное несоответствие.

Об этом мы подробно поговорим в пятой главе. Здесь мне нужно, чтобы вы увидели механизм: обвинение даёт мгновенное облегчение, а вина требует действия. Поэтому в момент усталости человек выбирает обвинение. Оно не помогает ребёнку, зато на минуту отпускает взрослого.

Разница между автопилотом и выбором видна не в разговорах о воспитании, а в нескольких секундах перед фразой.

На автомате человек реагирует сразу: кричит, запрещает, стыдит. Он не решает, а разряжается, и делает это тем способом, который знает.

Осознанный выбор начинается с паузы. В ней можно успеть заметить, что тело уже напряглось, и, сказав себе «я сейчас начну», произнести что-то другое. Не идеальное, а другое.

Для этого нужно знать свои сигналы. У каждого они свои.

У одной женщины это жар в шее. У другой привычка поправлять воротник сыну, будто перед боем. Третья начинает говорить быстрее и выше, чем обычно, и слова идут впереди её самой. Одна участница проекта заметила, что перед срывом всегда поправляет дочери резинку на хвосте: обычный жест заботы, за которым уже стояло раздражение. Научившись ловить этот жест, она научилась останавливаться.

Тело говорит раньше слов. Эти сигналы появляются до того, как вы повысите голос. Если замечать их, возникает пауза. В паузе есть выбор. Без паузы его нет: есть только привычка, которая говорит за вас.

И вот здесь я хочу предостеречь вас от одного частого шага. Люди часто бросаются менять поведение сразу: начинают говорить «правильные» фразы, отрабатывают интонацию, учат наизусть «я-сообщения». Это не работает, пока не услышан голос, который эти фразы произносит. Пока человек не понял, что внутри него это не он, любые правильные слова звучат фальшиво и разваливаются при первой усталости.

Сначала увидеть. Потом назвать. Менять можно позже.

Сценарий живёт не только в словах. Он в том, как вы реагируете на двойку, на разбитую чашку, на просьбу поиграть в ту минуту, когда вы устали и хотите тишины. Он в том, извиняетесь ли вы, когда были неправы, и что говорите ребёнку о его отце, об учительнице, о соседях. Ребёнок собирает модель мира из этих мелочей задолго до того, как научится обсуждать с вами воспитание.

Поэтому бессмысленно вести с ребёнком беседу о честности в тот вечер, когда вы при нём сказали по телефону, что вас нет дома. Он запомнит не беседу.

И вот ещё одно, без чего вся эта работа превращается в очередной повод для вины.

Когда женщина впервые слышит в своём голосе материнский, ей хочется обидеться. Хочется предъявить счёт: вот что ты со мной сделала. Это честное чувство, и его не надо себе запрещать. Но задерживаться в нём опасно.

У вашей матери были свои обстоятельства. Очередь, маленькая зарплата, муж, который не помогал, собственное детство, в котором её не спрашивали, чего она хочет. Она передавала не зло. Она передавала то, что помогало выжить: собранность, недоверие к миру, умение терпеть и не расслабляться. В её жизни это было силой. В вашей стало клеткой.

Понять это нужно не для того, чтобы оправдать. И не для того, чтобы примириться во что бы то ни стало. Понимание нужно, чтобы перестать воевать с прошлым и заняться настоящим.

Пока вы объясняете свою реакцию характером матери, вы остаётесь внутри сценария. Вы всё равно зависите от неё, только теперь с обратным знаком. В момент, когда вы говорите «это её голос», появляется расстояние. На расстоянии возможен выбор.

И тут есть практическая вещь, которая удивляет женщин сильнее любой психологии.

Сценарий включается не в любую минуту. У него есть условие, чаще всего одно и то же. У одной женщины это дорога из дома. У другой вечер с уроками. У третьей разговоры с собственной матерью по телефону. Пока условие не названо, кажется, что вас «накрывает вообще всегда» и что дело в характере.

Одна женщина пришла ко мне с просьбой научить её быть спокойной. Она считала себя крикливой матерью и была уверена, что дело в породе: вспыльчивая, как отец, и ничего с этим не сделать.

Мы стали смотреть, где именно её накрывает. Оказалось, что почти всегда в одном и том же месте: сборы и выход из дома. Она торопилась, будила сына, собирала завтрак, искала ключи, и к двери напряжение доходило до предела. Сын в это время, естественно, тянул.

Мы не работали с её характером. Мы разгрузили это место: часть дел перенесли на вечер, лишнее убрали, порядок сборов поменяли так, чтобы он не зависел от ребёнка. Ссоры почти прекратились.

Она не стала другим человеком и не проработала всё детство. Она убрала условие, при котором включался сценарий. Это самый недооценённый способ изменений: менять не себя в момент срыва, а обстоятельства, в которых он случается.

И всё-таки разгрузить место мало. Понимание даёт облегчение сразу, в момент чтения, и несколько дней человек живёт с чувством, что разобрался. Потом случается трудный вечер, и он слышит ту же интонацию. Вывод из этого не «мне ничего не помогает», а «я пока только увидел».

Увидеть — отдельная работа, и она не отменяет привычку. Можно знать, как устроен прикус, и всё равно сжимать зубы ночью.

Перестройка идёт не через понимание, а через повторение маленьких вещей. В этом смысле работа со сценарием похожа на работу с телом. Никто не садится на шпагат после лекции о гибкости. Люди делают растяжку понемногу, почти незаметно, и через полгода удивляются, что ладонь достаёт до пола. С голосом так же: он отступает не от озарения, а от повторения.

В одной из групп была участница, которая первые недели ничего не пыталась менять. Она просто отмечала, когда слышит знакомую фразу и что было перед ней. Один и тот же вечер, одна и та же тема, одна и та же интонация. Постепенно она начала замечать голос до того, как он прозвучит, за пару секунд. Она не перестала раздражаться и не стала идеальной матерью. Она стала быстрее.

Мы потом много работали с этими секундами. Секунда — это уже пространство, а в пространстве можно выбрать.

Начать стоит не с попытки стать другой матерью к понедельнику. К понедельнику не получится, и вы будете винить себя ещё и за это.

Начните с одного: замечайте момент, когда появляется голос. Не ругайте себя за то, что он прозвучал. Просто отметьте: вот он.

Можно называть его вслух или про себя: «это мамин голос», «это бабушкино „не высовывайся“», «это папино „соберись“». Названное перестаёт быть вашим собственным. Пока фраза звучит как ваша, вы ей подчиняетесь. Когда у неё появляется автор, с ней можно не согласиться.

Не обязательно делать это при ребёнке. Достаточно сказать себе на кухне, после того как он ушёл в комнату: «ну вот, опять». Без приговора, без обещаний, просто по факту.

И ещё одно, что важно знать заранее. Сценарий не исчезает за неделю. Он возвращается в усталость, в болезнь, в праздники, когда в доме много людей и все смотрят. Это не значит, что вы не изменились. Это значит, что вы человек.

Важна не безошибочность. Важно, что замечать вы начинаете раньше, чем реагировать: сначала на следующий день, потом через час, потом в ту же минуту. Так это и работает, сдвигом на несколько секунд.

Теперь о том, что труднее всего признать.

За сценарием не стоит злая воля. Мать, которая срывается на ребёнка, любит его. Она просто устала, торопится и повторяет то, что слышала сама. В этом и заключается главная трудность: нельзя отделить себя от сценария и объявить, что это не я. Это я. Только выученное так давно, что уже не отличить от характера.

Отсюда два ложных вывода, в которые люди попадают по очереди. Первый: «я плохая мать». Второй: «ничего страшного, у всех так». Первый парализует, второй усыпляет. Между ними есть третий, и он неудобен: «я передаю дальше то, что когда-то получила, и часть этого я могу остановить».

Строгость рядом с любовью живёт постоянно: я требовала и одновременно жалела, злилась и в тот же вечер сидела над спящим сыном. Кажется, что чувства противоречат друг другу и надо выбрать одно. Выбирать не надо. Надо смотреть, какое из них громче в момент, когда вы говорите, и что слышит ребёнок.

Вот и весь механизм, о котором шла эта глава. Мы не выбираем между «повторять» и «не повторять». Мы выбираем, с какого момента начинаем видеть, что повторяем. Всё остальное вырастает из этого выбора, но растёт медленно, как всякий телесный навык.

Не торопитесь делать выводы о себе. Ничего страшного не случилось от того, что вы увидели сценарий. Вы уже в другом месте: сценарий, который виден, перестаёт работать безотказно.

Вопросы для самоанализа:

1. Чьи слова я слышу в своей голове, когда раздражаюсь на ребёнка?
2. Какую фразу из своего детства я повторяю чаще всего?
3. Что происходит в моём теле за минуту до того, как эта фраза прозвучит?

Травмы и установки: что передаётся детям

Ребёнок плачет за стеной. Не ревёт, не захлёбывается слезами, а всхлипывает ровно, с длинными вдохами, после которых взрослый обычно сдаётся и достаёт телефон.

Женщина стоит на кухне у окна и держит в руке чашку. Лицо у неё делается гладким, будто по нему провели ладонью. Она не злится: злость поднимает плечи к ушам, а у неё плечи опускаются, и она становится меньше ростом.

Она не идёт в комнату. Ждёт, когда за стеной станет тихо, и говорит себе, что боится сорваться и накричать. Но она не кричит. Она просто стоит и слушает, как плачет её сын.

— Что вы чувствуете, вспоминая это? — спрашиваю я на следующий день.

— Ничего.

— А в теле?

Она думает, потом растирает ладони одну о другую, будто замёрзла.

— Холодно. И хочется, чтобы это поскорее кончилось.

Её сыну шесть. Каждый раз, когда он плачет, она выходит на кухню и закрывает за собой дверь.

Она не помнит, чтобы её утешали. Помнит, как в три года упала с качелей, разбила колено, и мать, забинтовывая, приговаривала: «Не реви, все смотрят». Как отец выходил из комнаты, если она начинала плакать, и возвращался, когда она уже молчала. Как бабушка говорила: «Слёзы — вода, их много, а толку нет». Дома не было злых людей. Дома было правило: плакать нельзя, потому что слезами ничего не исправишь. Родители её любили и учили не тратить силы зря.

Урок она выучила не головой, а тем местом под рёбрами, которое сжимается раньше, чем она успевает что-то решить.

Теперь, когда плачет её сын, включается не раздражение. Включается страх, которого она не узнаёт: он старше её материнства и старше её памяти. Её тело не спрашивает, чем помочь ребёнку. Оно спрашивает, как это прекратить, и предлагает единственное, что когда-то работало: уйти, не смотреть, дождаться тишины.

Взрослые обычно решают, что дело в ребёнке. У одного сына «слишком тонкая душа», у другого «истерики», у третьего «он добивается своего». Другая версия — про себя: «я плохая мать, другие как-то справляются». Обе удобны тем, что указывают на характер. Характер, в отличие от выученного запрета, разбирать не надо.

Между тем передаётся не событие. Это первое, что стоит понять про травму, и первое, что обычно понимают неверно.

Женщина, которую били, клянётся, что пальцем не тронет своего ребёнка. Она держит слово, и это настоящая победа. Но её сын растёт в доме, где за ошибку не получают по рукам и всё равно не получают прощения. Где взрослый не бьёт, а подолгу молчит. Где вместо ремня — «сядь и подумай, что ты сделал». Событие не повторилось. Способ обходиться с чувством перешёл целиком.

Так же переходит запрет на страх. Отец, которого в детстве заставляли на всё отвечать «я не боюсь», вырастает человеком, который не выносит, когда его сын боится собак, темноты или контрольной. Он не кричит. Он объясняет, что бояться нечего, и объясняет до тех пор, пока ребёнок не замолчит. Ребёнок делает вывод, который останется с ним надолго: страх — то, чего в этом доме не бывает.

Стыд передаётся тише остальных чувств. Его не объявляют, им живут. Ребёнок видит, как мать краснеет, когда её хвалят при людях, как она извиняется за то, что не сделала, и как быстро переводит разговор, если речь заходит о деньгах, теле или чьей-то беде. Никто не

говорит ему «стыдись». Он просто вырастает в человека, которому неловко занимать место, просить, отказывать и радоваться вслух.

Женщина пришла ко мне на консультацию с тем, что кричит на дочь. Кричит по вечерам, чаще всего из-за уроков и телефона, потом весь вечер чувствует себя виноватой и на следующий день старается быть мягче, а к вечеру снова срывается. Говорила она быстро, ровно и дважды проверила, не отнимает ли у меня время.

Через несколько недель она рассказала случай. Дочь разлила чай на стол, прямо на тетради. Она не закричала. Вышла в коридор, постояла там, глядя на вешалку, вернулась и вытерла пол.

Я сказала: «Вы выдержали. Это большая работа».

Она засмеялась: «Да я просто вышла. Любой бы вышел». И сразу стала говорить про математику, про то, что дочь запустила дроби.

Я замечала это не раз: после похвалы она терялась и начинала говорить быстрее. Про учительницу, про мужа, про что угодно. Похвала была авансом, за который, она не сомневалась, сейчас спросят.

Я спросила, что она слышала дома, когда её хвалили. Она подумала и сказала: «Ничего. У нас не хвалили». Потом добавила: «Мама говорила: молодец, а могла бы лучше». И ещё: когда гости говорили, что она красивая, мать за спиной говорила: «Не хвались».

Дальше она сделала то, что делают почти все: сначала рассказала, как это несправедливо, потом замолчала и сказала: «Господи. Я же дочери так говорю».

У дочери был рисунок, собака с зелёными ушами. Она сказала: «Красиво». А потом услышала свой голос: «А почему уши зелёные?» И остановилась. Впервые за много лет она услышала, что хвалит и одновременно просит переделать.

Она не стала после этого хвалить правильно. Она стала замечать момент, когда после похвалы у неё включается желание поправить.

Вина передаётся похожим образом. В доме, где взрослые годами винят друг друга за переезд, за деньги, за то, чей сын лучше, ребёнок узнаёт: близость устроена так, что кто-то всегда виноват. И однажды его очередь.

Дальше это попадает в ребёнка без всяких слов. Он не слушает, что мы говорим о своих чувствах, он смотрит, что мы с ними делаем: как отец, собравшись позвонить начальнику, трижды берёт телефон и кладёт обратно; как мать перед приходом свекрови проверяет, ровно ли стоят тарелки; как один из взрослых замолкает, а другой начинает говорить громче. Ничего из этого ему не объясняли. Он просто был в комнате.

Так он узнаёт, что можно пережить быстро, а что нельзя. Если взрослый, ошибившись, весь вечер ходит сам не свой, ребёнок запоминает: ошибку носят с собой. Если видит, как мать говорит «я была неправа, давай переделаем», запоминает другое: ошибку можно назвать и починить. Самые сильные уроки достаются без слов, по голосу, по тому, в какой момент взрослый перестаёт смотреть в глаза, после какой фразы в доме становится тише.

И то же с отношениями между взрослыми. Если каждый вечер двое выясняют, кто прав, а потом два дня молчат, у ребёнка складывается модель: близость — это борьба, где кто-то должен уступить. Если один говорит о другом с уважением, даже когда тот вышел из комнаты, модель другая. Ни та, ни другая ему не объяснена.

Всё, что происходит в этом доме, ребёнок принимает за норму, потому что сравнивать не с чем. Это первая модель мира, которую он видит, и она кажется единственной: чтобы сказать «мне это не подходит», нужен второй пример, а его в доме нет.

Слова о чувствах он забудет. Останется то, как с ними обходились дома, и через двадцать лет это заговорит его голосом.

Это видно и без детей. Женщина извиняется за то, что попросила. На общем фото встаёт во второй ряд, хотя первый пустой. Ни одна из них не говорит: «Меня в детстве не спрашивали, чего я хочу». Говорят другое: «Мне так удобнее».

Тело помнит то, что человек давно перестал считать воспоминанием: у одной женщины плечи поднимаются к ушам, будто она всё время ждёт удара, другая извиняется за то, что пришла.

С едой тот же механизм, только результат быстрее. Еда, которой заглушают стыд, не имеет отношения к голоду и вкусу: это способ на минуту перестать чувствовать.

Из этого складывается установка, которую человек потом носит с собой всю жизнь: со мной что-то не так. Она не звучит в голове такой фразой. Она звучит иначе: «не высовывайся», «подожди», «не сейчас», «а ты уверена, что тебе это нужно». Голос может быть разным, содержание одно.

Отсюда привычки, которые взрослый считает чертами характера. Не просить о помощи, потому что просить стыдно. Не отказывать, потому что отказ — это обида. Не верить похвале, потому что похвала обязывает. Радоваться вполовину, чтобы не сглазить. Всё это выглядит как скромность и называется «я такой человек».

Дальше начинается самое неприятное. Запрет не исчезает, когда заканчивается детство. Он ждёт взросления, а потом выбирает себе работу по вкусу. Чаще всего он устраивается туда, где взрослый снова оказывается маленьким: в отношения, где его не слышат, в работу, где им недовольны, в собственное тело, с которым всё время что-то не так.

Есть и вторая сторона у этого механизма. Взрослый не только повторяет запрет, он ещё и передаёт привычку прятать.

В доме, где о смерти не говорили, ребёнок узнаёт об умершем деде из чужих разговоров. Где не говорили о деньгах, он слышит, что «это не твоё дело», и достраивает сам: мы бедные, мы на грани, всё может рухнуть. Где не говорили о болезни, он видит, как мать неделю ходит с другим лицом, и придумывает себе диагноз страшнее настоящего.

Вот как это выглядит вблизи. Ребёнку семь лет. Умирает дед, тот, кто водил его в гараж и разрешал трогать инструменты. Взрослые решают не говорить: маленький ещё, только напугаем. Его отправляют на три дня к соседке, говорят, что дед в больнице.

Он возвращается: в квартире новые обои, вещей деда нет, на кухне чужие люди в куртках. Он спрашивает, где дед. «Уехал». Больше он не спрашивает, потому что в этом доме не принято переспрашивать.

Правду он узнаёт через несколько лет, случайно, от двоюродной сестры. И не плачет. Взрослые решают, что он не понял. А он понял другое: об этом нельзя.

Ребёнок не получил ни факта, ни разрешения горевать. Он получил правило, которое останется с ним надолго: есть вещи, о которых в семье не говорят и которые надо переживать молча. И он будет переживать молча, пока не обнаружит, что о потерях не умеет говорить ни с кем, даже с теми, кто ему дорог.

А если бы ему сказали: дед умер, мне очень тяжело, но я справлюсь, — он получил бы пример того, что о боли можно говорить и что её можно выдержать.

Взрослые делают это не из вредности. Они берегут: не хотят пугать, не хотят, чтобы ребёнок переживал, не знают, как сказать. И получают обратный результат, потому что несказанное ребёнок всегда достраивает, и обычно хуже, чем есть. Ему не сообщили, что дед умер, а он решил, что мать от него что-то скрывает, а значит, дома что-то не так. Он не получил объяснения про деньги, а решил, что он сам лишний расход.

Дальше он делает вывод, который унесёт во взрослую жизнь: сильные чувства — это то, что от меня прячут. Значит, их надо прятать и мне, и от себя тоже.

Так появляется взрослый, который умеет держать лицо и не умеет говорить с ребёнком о том, что болит. Он не врёт. Он молчит, потому что его научили: молчание — это забота.

А ребёнок рядом учится тому же: не спрашивать, не замечать, делать вид, что ничего не происходит.

Он при этом замечает больше, чем ему объяснили. Что отец не спит, что мать плакала в ванной, что в доме стало тише. Слов, чтобы это назвать, он не получает, и остаётся с ощущением, что случилось что-то страшное, а объяснить это нельзя.

Сказать ребёнку правду в доступных словах — не жестокость. Жестокость — оставить его наедине с тем, что он не может понять. «Дед умер, и я очень грущу» — это фраза, после которой ребёнок знает, что происходит, и видит, что взрослый выдерживает своё горе. Он запоминает, что горе можно пережить и что о нём можно говорить.

Отсюда разница между двумя способами передать опыт. Первый взрослый воспроизводит не отдельные фразы, а весь порядок, к которому привык: кто в доме главный, что здесь делают со слезами, что с раздражением. Не потому что плохой, а потому что другой модели у него нет: когда становится тесно, он делает то, что делали с ним. Второй чувствует то же самое, но между чувством и действием у него есть промежуток. Он успевает заметить, что сейчас прозвучит чужая фраза, и произнести свою.

Разница между ними не в любви и не в знаниях. Разница в паузе.

Пауза — не выдержка, которая одним дана, а другим нет. И не умение не чувствовать: взрослый в паузе чувствует всё то же, иногда сильнее. Она появляется там, где человек перестаёт автоматически считать свою реакцию собственной.

Одна женщина говорила мне: «Я не хотела кричать, будто кто-то другой это делал». Так и было: в ту минуту говорила не она.

Тот самый вопрос, с которого начинается эта часть, здесь звучит точнее всего: чей это голос?

Он не про поиск виноватого. У реакции, которая кажется вашей, обнаруживается другой человек и другой год, и с этим человеком уже можно не соглашаться.

Искать ответ в голове бесполезно: там все голоса звучат как свои, потому что вы слышите их с детства. Тело отвечает точнее. Оно сжимается, когда вы делаете не своё, и не спрашивает разрешения.

Проверить это можно на простых вещах. Вспомните дело, за которое вы берётесь без радости: работу, которой «надо заниматься», порядок, который «должен быть», вежливость, которую «нельзя не проявить». Теперь представьте, что никто не смотрит и никто не оценит. Если при этой мысли первым приходит облегчение, значит, дело было не ваше.

Чужое дело узнаётся по трём признакам. Первый: достигнутое не радует, а только снимает напряжение. Вы защитили диплом и выдохнули, закрыли проект и не помните, как он назывался. Второй: путь идёт через постоянное усилие, и в нём нет ни одного места, где становится легко. Третий: мысли о том, чего вы хотите, приходят сами и всегда в одной форме: «так правильно». А что вы при этом чувствуете, вы не знаете, потому что не спрашивали.

Установка не всегда приходит из зла. Чаще всего её передавали как заботу: «учись, пока молодой», «не выделяйся, засмеют», «будь скромнее, тебя же потом обсудят». Взрослый, который так говорил, защищал ребёнка как умел. Но защита была устроена так, что вместе с ней перешло и правило: твоё желание — последнее, что стоит учитывать.

Я знаю этот механизм по себе. Я критиковала сыновей за оценки дольше, чем мне хочется вспоминать. Первое, что я спрашивала после школы, было про дневник, а не про день. Я объясняла это высокой планкой и тем, что привыкла требовать с себя, и не замечала, что повторяю чужой голос: в моём доме оценка была валютой, за которую покупали спокойствие взрослых.

Ломается это не решением, а заменой. Решение «больше не критиковать» ещё несколько лет звучало в голове, пока я снова не начинала говорить про оценки. Помогало другое: замечать, что я хвалю, и менять предмет похвалы. Теперь я спрашиваю, что было интересного, и хвалю не пятёрку, а то, что сын сидел над задачей, которую не понимал, и не бросил.

Это кажется мелочью. Но ребёнок слышит разницу между «ты молодец, потому что пять» и «ты молодец, потому что не бросил». В первом случае он учится гнаться за отметкой, во втором — доверять своему усилию. Цепочка критики не разрывается одним разговором. Она истончается там, где взрослый перестаёт награждать результатом и начинает замечать процесс.

Так передаётся сила, а не боль. Не словами о том, что ошибаться можно, а тем, что взрослый сам перестаёт бояться ошибки вслух.

Начинать не с попытки переписать своё детство и не с разговора с матерью, к которому вы пока не готовы. Начните с того, что происходит в вас в обычный вторник.

Первый шаг — увидеть, что установка не ваша. Она это уже почти сказала сама, когда вы поймали себя на фразе, которую не хотели произносить. Скажите себе прямо: это не моё. Не «я плохая» и не «я опять», а «это не моё».

Второй шаг — назвать. Не обязательно вслух и не обязательно красиво. Достаточно короткого имени: «бабушкино „не высовывайся“», «мамин голос», «это папино „соберись“». У названного появляется адрес, и по этому адресу можно не ходить.

Третий шаг — заметить, в какой момент она включается рядом с ребёнком. Не вообще, а конкретно: что происходит за минуту до этого. Вечер с уроками. Разговор с учительницей. Минута, когда ребёнок плачет, а в соседней комнате кто-то есть и может услышать. У каждого своё место, но оно одно, и, пока оно не найдено, кажется, что накрывает всегда.

Начинать удобнее с тела: оно подаёт сигнал раньше, чем вы успеваете придумать объяснение. У кого-то сжимаются челюсти, у кого-то сбивается дыхание, и человек ловит себя на том, что говорит уже без воздуха, кто-то прячет руки, потому что холодеют пальцы. Эти сигналы появляются за секунды до фразы, и в этих секундах уже есть выбор.

Вернёмся к той, что стояла на кухне. Через месяц она рассказала, что впервые осталась в комнате, когда сын заплакал. Не сказала ничего умного, не утешила, просто села рядом на пол, хотя ей хотелось выйти. Сын плакал ещё минуты две и перестал. Она потом долго не могла понять, почему от этого ей самой стало легче.

Она не изменила своё детство. Она не простила родителей в тот вечер и не простила их до сих пор. Она сделала одну вещь: осталась там, где её собственный ребёнок когда-то остался один.

Так это и работает: не озарение, а умение заметить, что сейчас заговорит чужая фраза, и не дать ей закончить.

Есть и ловушка. Узнав про установки, легко превратить это в новый список обязанностей: теперь надо всё осознать, всё назвать, всё исправить. Через месяц такой работы человек обнаруживает, что ругает себя уже за недостаточную осознанность.

Установка, которую вы увидели, не исчезает по решению. Она ждёт первой усталости, чтобы вернуться. Но между ней и вашей реакцией появляется расстояние, и оно растёт: сначала его хватает, чтобы промолчать вечером, потом — чтобы поймать себя на полуслове. Этот сдвиг и есть перемена, из которой вырастает остальное.

И последнее, что стоит сказать прямо. Установки, которые в вас живут, не делают вас плохой матерью. Знание своих слабых мест не позор, а рабочая карта.

Ребёнку не нужен взрослый без травмы: такого не существует. Ему нужен взрослый, который знает, где у него болит, и не делает вид, что всё в порядке. Такой взрослый может сказать: «Я сейчас разозлилась сильнее, чем нужно, и это не про тебя». Одна эта фраза передаёт больше, чем год правильного воспитания.

Без слов и лекций передаётся и другое: умение признавать ошибку, выдерживать чужой плач, не пугаться чужого гнева, говорить «я не знаю» и не разрушаться от этого.

Достаточно, чтобы в вашем доме появилось ещё одно место, где чувство называют вслух и не наказывают за него.

Мы не выбираем, что нам досталось. Мы выбираем, что с этим делать рядом с ребёнком.

Вопросы для самоанализа:

1. Какое чувство в доме моего детства было запрещено?
2. Что я делаю с этим чувством, когда оно появляется у моего ребёнка?
3. Что из того, что я сейчас вижу в себе, я не хочу передавать дальше?

Зеркало отношений: ребёнок отражает родителя

Сын кладёт дневник на стол и не открывает его. Мать в этот момент моет чашку. Она видит дневник краем глаза, выключает воду, вытирает руки и только потом поворачивается.

— Что там?

— Тройка. По геометрии.

Она молчит. Весь вечер она держала раздражение при себе: на работе был тяжёлый день, потом долгая дорога домой, потом звонок от матери. К этой минуте от раздражения осталась ровная, аккуратная усталость, и она говорит спокойно:

— Понятно. Садись делать.

И сын сжимается. Не плачет, не спорит, не просит объяснить. Он просто становится меньше: плечи вперёд, глаза в стол, руки убирает под стол.

— Я же не кричала, — говорит она мне через неделю. — Я вообще ничего не сказала. Почему он смотрел так, будто я его ударила?

Она не кричала. Она выключила воду и вытерла руки медленнее, чем нужно. Она поставила чашку на сушилку, и чашка звякнула громче, чем обычно. Она выдохнула перед тем, как повернуться. Всё это заняло три секунды, и всё это сын прочитал раньше, чем услышал первое слово.

Сын сел за уроки, она вернулась к раковине. Через полчаса он принёс тетрадь и положил рядом, не глядя. Она проверила, похвалила за то, что он исправил сам, и он ушёл спать. Всё было нормально, кроме того, как он сжался в первую минуту.

В её рассказе всё было правильно: она не наказывала, не читала нотаций. Она не понимала, что именно передала сыну. А передала она ровно то, что чувствовала: что тройка — это проблема, что вечер испорчен, что надо скорее всё исправить. Слова были спокойные. Состояние — нет.

Дети читают не слова, а тело, которое их произносит. Мать может сказать «я не злюсь» ровным голосом, и ребёнок поверит не голосу, а тому, как у неё держится челюсть. Он ещё не знает слов «напряжение» и «раздражение». Он знает другое: сейчас в комнате стало опасно, и надо стать незаметным.

В третьей главе речь шла о том, что мы скрываем от детей события: смерть, деньги, болезнь. Здесь речь о другом. Мы скрываем собственное состояние, и это труднее заметить, потому что слова при этом остаются правильными.

Взрослому кажется, что он спрятал своё состояние. Ребёнку не кажется. Он его видит, но не получает объяснения и объясняет сам, через себя. Мама молчит, значит, я что-то сделал. Мама вздыхает, значит, я плохой. Мама не смотрит в мою сторону, значит, меня больше не любят.

Одна женщина рассказывала мне, что её сын в четыре года научился определять её настроение по звуку ключей в замке. Если ключи падали на стол громко, он шёл в свою комнату и тихо там сидел. Она узнала об этом случайно и сначала не поверила: была уверена, что никогда не показывает, что устала. Показывала. Каждый день, ключами.

Так в доме появляется ребёнок, который следит за взрослым. Он замечает, когда мать садится не так, когда отец отвечает не сразу, когда в комнате становится тише. Он делает это не из любопытства. Он делает это, потому что от этого зависит его спокойствие.

И тут начинается то, что называют эмоциональным заражением. Взрослый тревожится, и ребёнок начинает тревожиться, хотя повода у него нет. Взрослый раздражён и молчит, и ребёнок становится раздражённым или тихим. Взрослый унывает, и в доме гаснет свет, даже если никто не сказал ни слова.

Ребёнок при этом не умеет отделить чужое состояние от своего. Когда ему плохо, он не думает: «маме тяжело, поэтому в доме так». Он думает: «со мной что-то не так». Взрослая женщина через тридцать лет приходит с тревогой, которая началась не с неё. А началась она с того, что в доме годами было напряжённо, и никто не объяснил почему.

Вот почему видимость спокойствия хуже, чем честно названное раздражение. Пока взрослый делает вид, что всё в порядке, ребёнок остаётся один на один с тем, что чувствует, но не может понять. Он видит напряжение, не находит ему названия и решает, что дело в нём.

Это видно по-разному, в зависимости от возраста. Маленький ребёнок начинает цепляться: он чувствует, что взрослый не здесь, и пытается вернуть его к себе руками, криком, просьбой почитать. Школьник часто начинает врать, потому что правда в таком доме стоит слишком дорого: за плохую отметку можно получить в ответ не крик, а тяжёлое молчание. Подросток уходит в комнату и закрывает дверь, и это тоже способ не чувствовать чужое, которое он не умеет назвать. Ни один из них не говорит: «Мама, я вижу, что тебе тяжело». Они говорят и делают другое, и взрослый видит только это другое.

Ребёнку для безопасности нужна правда о состоянии взрослого. Не исповедь, не подробности про работу и не разговор о деньгах. Нужна короткая честная фраза: «Я злюсь, но не на тебя. Это про другое». После такой фразы ребёнку не надо гадать, и он не берёт чужое на себя.

Одна мать рассказала мне, как попробовала это впервые. Вечер был тяжёлый, она пришла с работы злая, сын в это время что-то рассыпал на кухне. Она почувствовала, что сейчас сорвётся, и сказала вслух: «У меня был плохой день, я злюсь на работу. На тебя я не злюсь. Мне нужно десять минут». Сын посмотрел на неё, кивнул и ушёл в комнату. Через десять минут она вышла, и он спросил: «Тебе уже лучше?»

Она ждала чего угодно, только не этого вопроса. Раньше в такой вечер она молчала, и он ходил за ней по квартире, заглядывал в лицо и что-то просил. Ей казалось, что он не понимает, что она устала. Он понимал. Он просто не знал, что с этим делать, и проверял, всё ли в порядке, единственным доступным способом.

Но зеркало отражает не только состояние. Оно отражает и черты, и это узнаётся труднее всего.

Когда смотришь на своих детей, замечаешь в них собственное, и не всегда то, чем гордишься. Я вижу это у сыновей. Они слышат чужое настроение раньше, чем я успеваю его назвать, и принимают близко к сердцу. У меня так же: это давало мне чувствовать людей и выматывало. Мне не хочется, чтобы им досталась только вторая половина.

В детстве я думала, что мир в семье зависит от меня: сглаживала углы между родителями, следила, чтобы вечер прошёл тихо. Мне казалось, что я могу всё исправить словами. Эту модель я передала старшему: он тоже считает, что должен всех помирить.

В стрессе старший начинает строить планы: один, второй, третий, будто если предусмотреть всё, плохое не случится. Потом путается и не может выбрать. Я узнаю это слишком хорошо. Я тоже убеждала себя, что всё будет идеально, а потом разочаровывалась. Разрыв между ожиданием и реальностью он получил в наследство вместе с моим.

Самое важное открытие: ребёнок копирует именно те реакции, которые я в себе не принимаю. Когда он делает то, что мне не нравится в себе, я реагирую резче, чем стоит. Он оказывается зеркалом того, что я в себе не разобрала.

Однажды я услышала это в голосе старшего. Он рассказывал, что ему предложили проект: больше денег, другой город, начало через месяц. Говорил быстро, я кивала, а внутри поднималось знакомое: а как посмотрят, а что скажут, а не рано ли. Я не успела ничего произнести. Он сам остановился и сказал мою фразу: «Надо подумать, как это будет выглядеть».

Интонацию я узнала раньше, чем слова. Так говорила я. Так говорила моя мать.

— Ты сам этого хочешь? — спросила я.

— Хочу.

— Тогда при чём здесь, как это выглядит?

Он посмотрел на меня с удивлением, будто я спросила, зачем он дышит. И я поняла, что этот вопрос он слышал от меня всю жизнь, только раньше он звучал как забота.

В тот вечер я не стала его ни в чём убеждать. Я подумала другое: если я хочу, чтобы он перестал оглядываться, оглядываться должна перестать я. Звучит просто. На деле это значит, что в следующий раз придётся промолчать, когда очень хочется спросить, что подумают люди.

Были минуты, когда я ловила себя на мысли: говорю и веду себя как моя мама. Однажды на обучении психологии я почувствовала сильный страх неудачи перед опытным коллегой. И вдруг услышала, что эти сомнения не мои: это слова моей мамы, «ты не сможешь, ты недотянешь». Как только я назвала источник вслух, напряжение ушло. Это была не моя установка, а унаследованная.

Такие совпадения вызывают скорее облегчение, чем стыд. Отделить автоматическую мысль от своей оказывается легче, когда у неё есть чужое имя.

Есть темы, где сходство особенно заметно. Деньги. Старший выбирает лучшее, пусть даже меньшее, вместо того чтобы размениваться на мелочи. Это мой отец: лучше ничего, чем что-то посредственное. Дисциплина полезная, и всё же рядом с ней мне хочется научить ребёнка другому: радоваться разному, а не только идеальному.

Признаю честно: многое в его трудностях про то, что я до сих пор разбираю в себе. Был случай, когда я раскритиковала его покупку часов, хотя это был его подарок себе. Он сказал: «Что бы я ни купил, тебе всё равно покажется, что что-то не так». После этого я перестала давать непрошеные оценки и научилась говорить: «Это твоё решение, твой выбор».

Сегодня я стараюсь передать другое: своё мнение можно иметь и отстаивать, договариваться можно, а не только уступать. Мы разбираем причины вместо крика и ищем решение вместе. Получается не всегда, и я не делаю вид, что получилось.

Есть ещё одна роль, в которую ребёнок попадает незаметно. Удобный.

Ко мне пришла женщина с запросом про дочь: девочка в десять лет перестала просить, перестала рассказывать, перестала звать играть. Мать говорила: «Она стала замкнутой, я не понимаю, что случилось». Мы стали смотреть не на девочку, а на год до этого. Год был тяжёлый: развод, две работы, больная бабушка. Мать держалась, ни на кого не срывалась и была уверена, что дочь ничего не замечает.

Дочь замечала всё. Она видела, как мать садится на пол в коридоре, сняв обувь, и сидит там минуту, прежде чем встать. Она слышала, как мать говорит по телефону с бабушкой бодрым голосом и потом долго молчит. И девочка сделала вывод, который делает большинство детей в такой ситуации: маме и без меня тяжело, значит, я не буду её грузить.

Она перестала просить новое, перестала жаловаться на школу, перестала рассказывать про ссоры с подругой. Она стала удобной. Мать вздохнула с облегчением: наконец стало спокойнее. А через год пришла с вопросом, почему дочь закрылась.

Ребёнок не становится удобным из вредности и не из равнодушия. Он становится удобным, потому что бережёт взрослого, как умеет. Цена у этого всегда одна: он перестаёт приносить вам то, что ему тяжело.

Взрослый лепит зеркало и словом.

«Он у нас стеснительный». «Она у нас медлительная». «Он ленивый, весь в отца». Взрослый говорит это при ребёнке, часто с добродушной интонацией, иногда с раздражением. Он не думает, что произносит приговор. Он описывает то, что видит.

Ребёнок слышит не описание. Он слышит, каким его видят, и постепенно становится таким. Стеснительный перестаёт пробовать новое: зачем, если он всё равно стеснительный. Медлительная не торопится: её уже записали. Ленивый не садится за уроки: слово уже сказано, и спорить с ним труднее, чем соответствовать.

Самое неприятное в этих словах то, что взрослый часто узнаёт в них себя. «Он такой же нерешительный, как я». «Она упрямая, как я в детстве». Мы называем в ребёнке то, что не принимаем в себе, и называем вслух, будто предупреждаем. А ребёнок получает готовую роль и играет её годами.

Выйти из этого можно одним способом: перестать говорить о ребёнке в третьем лице при нём и заменить ярлык описанием. Не «он ленивый», а «ему трудно начать». Не «она стеснительная», а «ей нужно время, чтобы привыкнуть». Разница кажется маленькой, но за ней стоит разное будущее: в первом случае ребёнок получает свойство, во втором — задачу, которую можно решить.

Самая незаметная форма этого зеркала живёт в теле ребёнка. Оно держит напряжение, которое к нему не относится.

Ко мне на консультацию пришла женщина с запросом про вес. Всё было обыкновенно: двенадцать лишних килограммов, усталость, одежда на размер больше. На третьей неделе она сказала, что дочь в тринадцать лет прячет еду под кроватью. Мать не понимала: в доме никто не запрещал сладкое, никто не заставлял доедать, никто не взвешивал её и не считал калории.

Мы стали разбирать не дочь, а её собственный день. Оказалось, что мать с восемнадцати лет сидит на диетах. При дочери она взвешивается каждое утро, при дочери отказывается от торта со словами «мне нельзя», при дочери говорит подруге по телефону: «Я опять сорвалась, я безвольная». Ни одного запрета дочери она не адресовала. Всё это она показывала собой.

Дочь выучила не правило, а отношение: еда — это то, за что себя судят. И когда ей стало тяжело в тринадцать, она сделала то, что видела в доме: спрятала еду и вину вместе с ней.

Второй случай был про другое. Другая женщина держалась месяц: режим, еда, движение, сон. На четвёртой неделе она сорвалась за вечер, а наутро не смогла объяснить почему. Стали смотреть, что было накануне. Оказалось, звонила мать. Разговор был обычный: про погоду, про соседку, про то, что дочь давно не приезжала. Ни ссоры, ни упрёков. И всё же после этого звонка женщина ела до ночи.

Она не могла сказать, что именно её так задело. Тело знало раньше головы: после разговора с матерью в нём поднялось то же, что поднималось в детстве. Срыв был не про еду. Срыв был про чужое напряжение, которое она носила с собой.

Начинать можно с одного вопроса, который взрослый задаёт себе раньше, чем ребёнку: что со мной сейчас происходит? Не «что он опять натворил», а «что во мне звучит в эту минуту». Усталость, обида на мужа, страх опоздать, раздражение от звонка. Назвать это про себя, хотя бы одним словом.

Второй шаг — сказать вслух, но коротко. Не объяснять ребёнку свою биографию и не перекладывать на него взрослое. Достаточно фразы: «Я сегодня устала и поэтому говорю резче. Это не про тебя». Такая фраза не делает вас слабой. Она делает вас понятной.

Третий шаг самый трудный: отделить «это моё» от «это про него». Ребёнок хлопнул дверью, и это его злость, он имеет на неё право. Вы разозлились, и это ваша усталость, он не обязан её нести. Требование, которое вы предъявляете, иногда стоит проверить: оно про его жизнь или про то, чего не случилось в вашей?

Отдельно стоит сказать про тех, кому называть своё состояние трудно. Чаще всего это взрослые, которых в детстве не спрашивали, что они чувствуют. Их спрашивали: что ты сделал, почему так долго, кто это разбил. Чувство было чем-то, что мешало, и его надо было убрать.

Такой взрослый не притворяется, когда молчит. Он правда не понимает, что с ним. Он чувствует раздражение, но не может сказать, на что: на ребёнка, на мужа, на себя или на день, который не задался. В теле есть напряжение, а слов к нему нет.

Тогда начинать надо с тела. Сжать и разжать кулаки, выдохнуть, заметить, где держит. И назвать хотя бы грубо: «мне плохо», «мне тяжело», «я на пределе». Не нужно сразу находить

точное слово. Ребёнку не нужен ваш психологический словарь. Ему достаточно услышать, что дело не в нём.

И ещё: если вы не можете назвать состояние, попросите паузу. «Мне нужно выйти на минуту». Это тоже честная фраза, и она лучше, чем ровный голос, за которым кипит раздражение.

И ещё одно, без чего все три шага превращаются в новое требование к себе. Бывает состояние, которое нельзя назвать коротко, потому что оно больше вас: усталость, которая не проходит за ночь, горе, депрессия. Тогда честная фраза звучит иначе: «Мне сейчас очень тяжело, и я не справляюсь одна. Это не твоя вина, и тебе не надо меня спасать». Ребёнку не нужно знать подробности. Ему нужно знать, что происходит, и видеть, что взрослый ищет помощь, а не делает вид, что всё в порядке.

И передаётся не только напряжение. Тем же способом, без долгих объяснений, ребёнок получает и другое: умение радоваться, когда радостно, злиться, когда злятся, и не тащить это в себе неделями. Взрослый, который говорит «мне грустно, я посижу и поплачу, потом приду», учит ребёнка простой вещи: с чувством можно быть, его можно пережить, и оно заканчивается.

Зеркало не виновато в том, что отражает. Но взрослый выбирает, что поставить перед зеркалом: раздражение, которое он честно назвал, или раздражение, которое он старательно прячет. В первом случае ребёнок видит, что с чувством можно справиться. Во втором он видит, что чувство надо скрывать.

Вопросы для самоанализа:

1. Какое моё состояние ребёнок считывает чаще всего?
2. Чьё желание я выполняю его руками?

Вина, которую мы вешаем на детей

Ваза была из «Икеи», за четыреста рублей, и стояла в прихожей только потому, что в неё удобно бросать ключи. Дочь задела её рюкзаком, когда возвращалась из школы. Ваза упала, тонкое стекло разлетелось по плитке.

Мать закричала раньше, чем успела подумать.

— Ты что, не видишь, куда прёшь? Тебе вообще ничего не жалко!

Дочь замерла в дверях, с рюкзаком в руке. Потом сказала тихо:

— Я не специально.

— Ты всегда не специально!

Она кричала ещё минуты две. Про то, что дочь ничего не кладёт на место. Про то, что в этом доме никто ничего не ценит. Про то, что ей одной приходится всё держать. Слова были не про вазу, но остановиться она не могла.

Потом стало тихо. Дочь принесла совок и собрала стекло, не поднимая глаз. Руки у неё дрожали, и она старалась собрать быстрее, чтобы мать не увидела, что она плачет. В этот момент она не думала о вазе. Она думала о том, как сделать так, чтобы мать перестала кричать.

Мать ушла на кухню и закрыла за собой дверь.

Через полчаса она уже резала яблоко и говорила себе, что сорвалась зря. Ваза стоила четыреста рублей. Ребёнок не хотел. Ничего страшного не случилось, кроме того, что случилось.

Вечером она зашла в магазин и купила дочери шоколадку. Не ту, которую та любила, а первую, что попалась под руку. Дома положила её на стол рядом с тетрадями и сказала:

— Держи. Ты не виновата.

Дочь кивнула, взяла шоколадку и ушла в свою комнату. Шоколадку она не съела. Через неделю мать нашла её в ящике стола, целую, завёрнутую в ту же бумагу.

Ночью мать лежала и прокручивала вечер. Ей было стыдно не за крик, а за то, что она не извинилась. Она сказала «ты не виновата», но не сказала «я была неправа». Разница огромная, и дочь её почувствовала: шоколадка осталась в ящике.

Утром она решила, что поговорит с дочерью. Потом начался день, потом работа, потом снова вечер, и разговор не случился. Через неделю было неловко, через месяц — уже поздно. Так срыв остаётся в доме, никем не названный, и ребёнок хранит его вместе с шоколадкой.

Вот с этого места и начинается разговор о вине. Не с того, что взрослый плохой. С того, что он сделал, потом испугался сделанного и попробовал загладить это подарком.

Подарок не работает, потому что вина не в шоколадке. Вина в том, что крик уже прозвучал, и ребёнок его запомнил.

К вечеру у матери накопилось много всего. На работе ей второй раз за неделю указали на ошибку, которую она не делала. Она не сказала ничего в ответ, потому что не умела говорить такое при людях. Утром муж сказал: «Ты опять не сказала, что на ужин», и ушёл, а она весь день носила это «опять» в себе, как камень в кармане. Она не поела. Она торопилась.

Ваза оказалась последней каплей, но не причиной. Причина была в том, что внутри уже не осталось места, и капля выбила край.

Так бывает почти всегда. Мы думаем, что кричим из-за разбитой вазы, из-за двойки, из-за неубранной комнаты. На самом деле мы кричим из-за дня, который не сложился, из-за обиды, которую не высказали, из-за чувства, что нас не видят.

Вина в этом месте требует действия. Она не умеет просто лежать: ей нужно что-то сделать, куда-то деться. Самое быстрое действие, которое придумывает психика, — обвинить кого-то другого. Обвинение даёт мгновенную разрядку. Становится легче на минуту, иногда на две.

А потом приходит стыд, и его хочется загладить. Шоколадкой, подарком, разрешением погулять лишний час. И ребёнок получает странный сигнал: сначала на него вылили чужое, потом дали конфету, и никто не объяснил, что произошло.

Вина и стыд — разные вещи, и путать их дорого. Вина говорит: я сделал плохо, это можно исправить. Стыд говорит: я плохой, и исправить это нельзя.

Взрослый, который срывается, чаще всего не выдерживает стыда. Признать вину можно: она про поступок. Признать стыд нельзя, потому что тогда рушится всё представление о себе. И психика находит обход: если плохо не со мной, а с ребёнком, то стыдиться нечего.

Так обвинение защищает взрослого от собственного стыда. Оно не решает проблему. Оно на минуту делает взрослого целым, а ребёнка виноватым.

Есть и обратный ход. Ночью тот же взрослый обвиняет себя: «Я плохая мать, я сорвалась, я всё испортила». Днём он обвиняет ребёнка, ночью себя, и так по кругу. В этом круге нет выхода, потому что оба обвинения не про дело, а про чувство.

Выйти можно только через признание: да, я сорвалась; да, это было несправедливо; да, я могу это исправить. Не «я плохая», а «я сделала плохо». Разница в том, что второе можно исправить.

Причина чаще всего одна: он сам не вырос. Взрослый по паспорту может быть зрелым только формально: если он не умеет признавать свои чувства и отвечать за собственную жизнь, ему проще сказать себе и ребёнку «с ребёнком что-то не так», чем признать свой вклад. А когда взрослый отвечает за свою жизнь, в доме появляется воздух, в котором ребёнку не надо быть виноватым, чтобы всё было объяснено.

Откуда берётся эта готовность обвинять, взрослому обычно не видно. Она пришла из дома, где его самого винили за всё: за разбитую чашку, за плохую отметку, за то, что родители устали. Тогда вина была способом объяснить мир: если виноват я, значит, взрослые в порядке, и в доме есть порядок.

Такой ребёнок вырастает взрослым, у которого внутри нет места для чужой ошибки. Он не выносит, когда кто-то рядом делает не так, потому что в нём самом всё время звучит голос: «Ты опять не так». И когда его собственный ребёнок разбивает вазу, голос звучит громче, и взрослый передаёт его дальше.

Одна женщина на консультации сказала: «Я слышу, как говорю, и не могу остановиться». Это не оправдание. Это объяснение, которое нужно для того, чтобы начать что-то с этим делать.

Ребёнок оказывается адресатом потому, что он не может ответить и не может уйти. Взрослый, с которым мы поссорились, ответит или хлопнет дверью. Начальник уволит. Подруга перестанет звонить. Ребёнок останется. Он зависит от нас и любит нас, и он не умеет сказать: «Это не моя вина, разбирайся сама».

Он не может выбрать другого взрослого и не может проверить, правда ли он виноват. Ему не с чем сравнить: если мама кричит, значит, так и надо. Он принимает это как устройство мира, а не как чью-то усталость.

Детям редко объясняют, что многие жизненные ситуации происходят независимо от них. Взрослые не говорят, что их собственные эмоции и поступки могут быть причиной проблем. И ребёнок берёт: раз крик случился, значит, было за что. Значит, с ним что-то не так.

Так он становится адресатом для всего, что взрослый не смог сказать своему мужу, своей матери, своему начальнику и самому себе.

Это не значит, что взрослый чудовище. Это значит, что взрослый устал и не нашёл другого места. И самое опасное здесь то, что место очень удобное: ребёнок рядом, он никуда не денется, и он всё стерпит.

Он действительно стерпит. Он не забудет.

С виной не рождаются. Маленький ребёнок не чувствует себя виноватым сам по себе: он узнаёт это чувство от взрослых, которые однажды объяснили ему, что он и есть причина. Дальше он носит это объяснение как своё.

Чаще всего это звучит прямо: «Если бы не ты, я бы ушёл из семьи». «Ты причина моих страданий».

Такие слова произносят не обязательно в ссоре. Иногда их говорят спокойно, за чаем, с интонацией усталой откровенности. Взрослый в этот момент рассказывает о своей жизни и не думает, что говорит ребёнку, будто его появление стало причиной несчастья.

Родители иногда вспоминают, что именно рождение ребёнка остановило их от каких-то решений: ухода к другому человеку, переезда, другой работы. Они рассказывают это как историю, а ребёнок слышит приговор: я стою на пути у мамы, я испортил ей жизнь.

Есть фраза, которая выдаёт нас с головой. «Он специально». «Она специально». «Ты это сделал, чтобы меня позлить».

Иногда дети действительно проверяют границы. Но чаще всего они просто дети: торопятся, не смотрят, не рассчитывают силу, забывают, падают сами.

Взрослый, который говорит «он специально», на самом деле говорит другое: «Я не могу допустить, что это случайность, потому что тогда мне придётся признать, что я злюсь не за дело».

Когда я слышу от клиентки «она делает это назло», я прошу вспомнить конкретный вечер. Почти всегда выясняется, что дочь не знала, что мать устала. Не знала, что у неё был тяжёлый день. Не знала, что вечером будет ссора. Она сделала то, что делают дети: задела, уронила, разлила.

«Специально» дописывает взрослый. Ребёнку не нужно было ничего дописывать.

Обвинение не всегда звучит криком. Часто оно тише и от этого хуже.

Вздох, когда ребёнок приносит дневник. Молчание за ужином. «Ну конечно, кто бы сомневался». «Я так и знала». «Делай что хочешь». Фраза, брошенная в пустоту и точно попавшая в ребёнка.

Есть и другие, тяжёлые: «Я из-за тебя не сплю». «Я тебе всю жизнь отдала». «Ты меня до инфаркта доведёшь». «Вот вырастешь, поймёшь, что я для тебя сделала».

Взрослый говорит это не для того, чтобы сделать больно. Чаще всего он действительно устал и правда отдал много. Но ребёнок слышит не благодарность, а долг: ты мне должен, потому что я страдала из-за тебя.

Так вина переходит без слов. Ребёнку не нужно объяснять, что он плохой: он видит лицо, слышит вздох и понимает по-своему, гораздо хуже, чем было на самом деле. Крик хотя бы заканчивается. Молчание может длиться неделю, и ребёнок всё это время занят одним: пытается понять, что он сделал.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.